A. C. Croes

TIPNAN



PA DAMAS





60 aña LA CRUZ

TIPNAN



PA DAMAS





60 aña LA CRUZ

Mancha di thee nos por kita labando e panja cu awa tibia.

●

Ora cu nos ta bai cologa panjanan cual nos a caba di laba, na cabuja, nos ta desea di mira cu nos tin dos o tres mano pa nos cologa i tene e penchinan tambe. Pero mi amiganan, nos ta bini clê cu e dificultadnan aki hopi facil. Nos ta coge un caha bashí, preferible di carton. Nos ta traha cada banda di dje dos buracu. Nos ta pasa un pida cinta o repi di panja aden i nos ta cologa esaki rondó di nos garganta. E ora aki nos no tin mester di cansa nos curpa pa e penchinan mashá.

●

Ora nos ta cushina Spaghetti, nunca no herebé den awa frieuw. F awa mester ta herebé, promé cu e spaghettinan ta aden. Asina aki nunca bo no ta hanja spaghetti herebé sin fin. Un diez minuut o un kwarti ora ta suficiente. Macaroni si por herebe mas.

●

Herment cu nos warda muhá ta bai roest mashá lihé. Si nos ke probecha bon di e hermentnan cu nos tin nos ta seca nan, ora cu nos caba di usa nan y nos ta hunta nan cu un laag fini di vet. Awor nos ta wardanan den sacu di plastic cu nos por haja cumpra tur caminda na prys mashá favorable. Asina aki nos herment-nan no ta roest y nos lo tin mas probecho di nan.

●

Ora bo ta habri un bleki di aspergus, mihó no habrié banda abao, pasobra toppie di e aspergenan ta mashá delicado i nan ta kibra lihé. I ora cu nan toppie kibra nan ta keda mashá mahoso pa sirbi nan asina.

●

Bo tin zapatunan di cuero berdad, wel si nan ta blancu, nan ta bira sushi mashá lihé i nan ta un poco fastioso pa bolbe limpia nan. Ma mi ta bai sinja bosonan un bon cos pa nan i pa e carteranan di cuero tambe. Bo ta coge un panja cu un tiki vinager riba dje i bo ta fregele bon riba e articulonan di cuero aki, i nan ta keda limpi-limpi i bunita.

Ora nos ta laba nos meanan di nylon, esta esunnan cu keda hinté, nos ta pone den e awa di hawa un tiki vinager. Nan ta keda lombra i nan ta keda mescos cu nobo.

●

Co'i hunga por ta peligroso, ora cu un cos cu ta trahá di karet, esta un material cu ta pega na candela hopi lihé. Maraca kibrá cu ta contene un poco boonchi o otro cos, tampoco no ta sin peliger. Un mucha por corta su curpa cu un co'i hunga, cual ta di metaal i tin un rand skerpi. Co'i hunga cu productonan di verf esta geverfd tambe ta malu pa mucha e lood ta veneno.

●

Esta fastioso ta ora cu ta sagudi bo co'i salu i ni un tiki salu no ta sali pafor. Como cu el a pega of bira duru-duru. Awor mi amiganan, pa bo por weita esaki pone den bo cos di salu un paar di pepita di aroos. Esaki ta evita e salu di pega den e botter como cu e ta trek tur e frialdad di e salu. E pepita di arros nos mester largele den e botter te ora nan bira geel, mas mihor e salu ta keda e ora ei.

●

Ora nos hanja un boeket di flor i nos ta bai ponele den awa, nos mester kita e blachinan for di e steel te caminda e ta jega den e awa. Esey ta haci cu e flornan ta keda bon mas tantu tempu, pasobra e blachinan ta bomba e awa i ponele ta hole poco malu. Wel, corda e tip aki.

●

Dashi machicá ta para mashá slons y nan ta dificil pa mara. Pero stricamentu di un dashi ta poco fastioso, pasobra e rand no tin mag di keda cu plooi. Pesey nos ta corta un pida carton segun e forma di dje dashi i nos ta hinca e dashi den e carton aki. Awor nos ta bai strica e dashi. Pone promer un lappi di panja muhá riba dje. I despues pone e hero ariba. Asina nos ta bin weta cu e dashi a lo largo ta bin keda bon.

●

Bo kier bai picnic, i bo kier bai cu hotdog, pero bo kier pa nan keda cajente, wel mi ta conseha bo haci lo siguiente. Bo ta pone un thermos cu awa herebé den dje, i den e thermos aki bo ta pone e hotdognan i nan ta keda cajente te ora cu tin mester di nan, bo ta saca nan for di e awa aki.

Bo ta spera un baby?

Si bo ta spera un baby, bam pone tino riba e 12 tipnan cual ta bai bini:

Corda bon, no banja cu awa lauw i e cosnan di loco ei. E awa di banja cu né mester ta normal 3 grado.

No bisti zapatu cu hielchi haltu, pasobra e hielchi ta pone e curpa pisa, i e sanger e ora ei na ta circula bon mas.

Come mas tantu cu bo por groenten i fruta frescu, tambe hopi berdura.

No bebe ningun vitamina ni nada otro, ni cosnan pa drumi sin puntra bo dokter promer. Esei ta lo mas mehor.

Bo por bisti un corset of step in, pero no cosnan pertá.

Corda bon riba bo dientenan, pesei pidi bo dokter un bon remtdi di kalki.

Cuida tambe bo cabei bon, sino despues di jiu bo ta hanja cu bo cabai ta bin cai hopi.

No bebe hopi alcohol, ni koffie, ni hopi nicotine, esta cigaria.

Corda cuida e cutis tambe, pero nu usa hopi make-up, pasobra e cutis su poranan mester ta habrí.

Come hopi pruimen semper ta bon.

Camna hopi si bo por, esei ta mashá bon. No tur dia, ma maske ta un dos bez pa siman, bo camna un bon pida.

Lo mas principal ta come bon, tur cos cu ta duna bo forza.

●

Si nos laba nos panjanan i nos a usa Clorox, kico cu nos haci e oló no tta ke kita. Esei ta un cos poco fastioso. Awor nos ta bai hunta nos manonan cu vinager, despues cu nos caba di trata cu e Clorox. I kico nos ta weta awor, e manonan ta keda hole vinager. Si. Pero awor cu un pida habon dushi nos ta laba nos manonan i nos ta weta com e oló di vinager ta bai. Purba e cos aki pa bo sa pa siguiente bez cu bo ta bai laba panja.

BO FORNO

Mas haltu bo hinca un bolo of un otro cos den forno, mas cayente di ariba e ta hanja, tambe den e sorto di fornonan cu tin solamente candela abao.

E calor di abao den forno ta bon pa cosnan cu mester keinta of cu mester cushina, mientras cu e calor di ariba di forno ta percura pa e cuminda of bolo hanja un casca bruin

Pesei platonan cu ya ta cushi y cu mester hanja solamente un casca bruin, mester wordu hincá ariba den forno.

●

Koekie nos ta hinca mei-mei dje forno, y despues ora cu nan ta clá, pero cu nan no ta bruin ainda, nos ta hinca nan mas ariba.

●

Bolo mester di mas calor di abao di forno cu di ariba. Pesei nos ta hinca un bolo un tiki mas abao cu meimei dje forno. Si nos ke, nos por te hasta tapa ariba dje bolo cu un pida papel di was huntá cu manteca. Ora cu e bolo a cushi, nos ta kita e papel y e ora ei nos ta hanja un bunita casca bruin.

●

Otro plato cu mester rijs, nos ta hinca abao den forno y ora cu nan a rijs suficiente, nos ta pone nan un tiki mas haltu. Siguiendo e metodo aki, nos por hanja bon resultado den tur sorto di forno, tambe den esnan cu tin solamente candela abao.

●

Hendenan cual ta biba den casnan nobo, sa ki fastioso ta di kita mancha di kalki for di glasnan. Awa cu habon no ta juda ni un tiki. Un sistema ta di raspa e manchanan kita cu un cuchú, loke ta un trabao grandi, pero mester bai poco-poco pa e glasnan no rasca tambe. Pero e mehor manera ta di coge un panja dop e den un tiki vinager i limpia e glasnan cu né. Caba nos ta laba e glasnan cu awa cayente i nos lo weta cu tur cos ta keda nèchi.

Esta fastioso ta ora cu bo mester cose un panja cual ta slip bao di e mashin. Un bon cos cu bo por haci, ta lo siguiente: Pone mei-mei di e dos panjanan cual bo tin di cose, un pida papel fini. Cose e panja i e papel cu tur hunto. Despues bo ta kita e papel i bo a spaar hopi tempu, como cu e papel ta stop e panja di slip.

●

Ban un ratu den cushina

Un ratu só nos ta bam den cushina pa nos bam combersa riba algun sistema cu por facilita nos trabao, ora cu nos ta bai traha un bolo, por ehemplo. Sistemanan cu ta duna mehor resultado tambe. Si nos ta midi loke nos mester cu koppi, nos ta haci bon di midi e ingredientenan secu promé cu tur cos. Esei ta haci cu nos no tin nodi di laba e koppinan cada bez, manera wel ta necesario si nos midi liquido of ingredientenan muhá promé.

●

Harinja ta pak ora cu e ta para, pesei no lubida nunca di zefté promé cu bo midié na koppi. Pa evita plamamentu di harinja, zefté riba un papel vierkant y e koppi, pasobra e ora ei e harinja ta bolbe bai pak.

●

Manteca of vet duru ta dificil pa midi na koppi. Un sistema cu ta caba cu tur dificultad ta lo siguiente: Si por ehemplo bo mester di un cuart koppi di manteca, bo ta yena e koppi tres cuart cu awa. Aki den bo ta pone manteca. Asina cu e awa a subi na e marca di un koppi completo, bo ta clá, pasobra bo ta hanja e midí di un cuartu di manteca. E awa anto ta tuma e lugar di e manteca ($^1/_4$ y $^3/_4$ ta 1). Asina ei bo por haci cu tur midí.

●

Tin ora sucu cu para, ta forma klompi. Pa midi e sucu aki mester sefté promé, mescos cu harinja, mientras cu e ora bo ta midi sucu largá, semper bo mester pak e bon den e koppi.

●

Stropi gusta pega na cuchara y na koppi. Pa bo evita esei, muha e cuchara of e koppi cu un tiki awa frieuw promé di midi.

●

Loke no ta bon ta di laba e cabei di un jiu chikitu tur dia cu awa. Esta ki ora cu banjele. Ta mas mihor pa nos laba cabei di e mucha un biaha pa siman. Ya como cu e awa aki no ta bon pa e cabei. Pasobra e awa den e cabei ta kita tur e lustre di e cabei.

●

Si bo tin un taflak di plastic i e skeer, no ta tur cos a caba si. Nos por tin ainda hopi placer di dje. Nos por wardele pa saca lappi for di dje. Tambe nos por wardele pa warda panja muhá pa strika aden. Asina cu e ta tene e panjanan vochtig. Nos por

Bo tin keshi wardá pa esaki no bira duru manera piedra, bo ta wardele den un panja muhá i lo bo weta e ta keda moli-moli.

●

Nos ta bai laba nos stoof, pone un tiki zeta dushi den e awa, i fregele bon, nos lo weta com limpi lo e bira.

●

Vleknan riba tapijt nos por kita cu shinishi di cigaria, cu un tiki alcohol. Purba e tip aki.

●

Ballpoint, esta bon! Pero mi shon, e ta gusta mancha panja. I e manchanan ta laf pa kita. Pero awor mas no, a hanja un medio pa kita nan. Usa un tiki awa cu amonia aden, dop un pida panja aden i limpia e mancha aki. Lo bo weta com e ta bai.

●

Un portret cual tin hopi tempu caba den un leeshi, bo por limpiele di lo siguiente manera. Bo ta slice un snechi di pan, bo ta saca e portret for di e leshi i bo ta fregele cu e pan. Lo bo weta com e pan lo bira i e portret ta bira limpi-limpi.

●

Si bo kier pa bo frutanan cual bo ta bai tira den bolo, manera nechi, rasenchi i otro cosnan, no sak bai abao den e bolo, bo mester keinta nan den fornu promé un ora promé. Caba bo por tira nan den e bolo.

●

Sa socede hopi bez cu den tempu di calor mangelnan of mehor bisá mayoria di cos dushinan ta cuminza mèlè i pega na otro, di manera cu ta mashá dificil pa los nan for di otro. Pero esaki nos por evita, ora nos ta strooi un cuchara di harinja di pan den e tromchi of botter cu nos ta pone e dushinan aden i sagudi'é bon. Esaki ta absorba e humedad i ta tene e dushinan secu.

●

Ora nos laba e sacunan di plastic cu nos ta warda cosnan aden, ta mashá dificil pa nan seca. Wel e mehor manera cu nos por gana nan secu i mashá liher ta, di plak nan muhá mes riba e mosaico di bo murayá di cushina. Ora nan ta secu nan mes ta cai abao.

●

Sa socede hopi bez cu nos tin dolnan di webu y nos no sabi na ki manera nos por tene nan frescu un of dos dia. Na un manera mashá facil nos por haci esey. Nos ta pone nan, basta nan ta henter, den un koppi cu awa. E dolnan mester keda tapá bao di awa y pa nan keda bon mas cu un dia, e awa mester ser cambiá cada 24 ora.

Ora nos ta traha pannekoek pa nos jiunan, nos por haci nan mas atractivo ainda di e siguiente manera. Promé cu nos pone nan na mesa, nos ta dorna esun di mas ariba cu un bacoba cortá. Nos ta pone dos pida rondó, pa e wowonan, un pida den forma di nanishi y un pida largu cu mester forma e boca hariendo. Mi tin sigur cu tur bo jiunan lo grita di alegria ora nan mira e pannekoeknan aki.

●

Tin ora korki di un thermo cual ta ser usá hopi, ta hanja un holó poco raal, loke ta duna e likido cu ta den e thermo un mal smaak. Si nos lora e korki aki den un pida papel di plata of un pida plastic, e korki lo no hanja un mal holó i e likido den e thermo su smaak lo keda dushi.

●

Hendenan cu tin un cutis cu facilmente ta sufri di pèshi o espinia, ta haci bon di percura pa semper tin den frigidair un canica di awa di lamoenchi. Ki ora cu nan ta bebe e awa di lamoenchi na lugar di awa. Salud, refrescante i bon pa e cutis. Purbele awa mes.

●

Nos a decidi na verf nos kashi. Sea e mester di un drechá completo, loke ta nifica cu nos ta verf e henteramente of nos ta djies pasa un man di verf na e lugarnan cu ta un poco cascá. Toch com cu nos haci, holó di verf ta un poco laf. E holó ta plama tambe den tur e cosnan cu ta wardá den e kashi. Pa evita e dificultadnan aki nos ta pone algun pida appel den e kashi i nos ta larga nan keda aden pa algun dia. Garantizá cu e kashi no ta hole ni un tiki verf mas. Ni tampoco e cosnan cu ta aden.

●

Warda tur rol di tape of papel cu gom den un bleki cerrá, sino e ta seca y bo no tin nada n'e.

●

Pa duna un salada un bunita color stranjo, nos por usa e foodcolornan. Nan ta keda bunita, stranjo i tambe nan ta duna bo mashá smaak di come.

●

Pa nos bentananan di glas lombra bunita, nos tin mester di un spons y un gamusa. I tambe nos por laba nan cu awa cu amoniaco. Esei ta pone nos glasnan lombra.

●

Varios biaha nos tin un botter cual ta cerrá cu un korki. Esaki ta cuminza ta duna un holó poco stranjo, esta e korki. Wel, pa evita esaki, nos ta lora rond di e korki un pida papel di plata i

despues tapa e botter cu né. Lo bo weta cu e holó ta bai i tur cos ta keda bon.

●

Nos ta bai laba un glas cu tabatin lechi aden, promé cu nos ponele den e cosnan di laba tayó nos ta pone un tiki awa frio den dje promé. E ta kita e color mahoso ei nan.

●

Un fornu caliente bo por haciéle frio mashá lihé. Bo ta pone den dje un tayó cu awa frio den dje i larga esaki para un ratu trek. E fornu ta bira frio den un poco di minuut.

●

Fruta of keshi nunca bo no mester saca for di un frigidaire i come nan asina purá. Bo mester saca nan for di e ijskast y pone nan riba un schaal larga nan fria un tiki, esta larga e awa di ijskast sali for di nan. Mehor cos ta cu 3 minuut promé cu bo ta bai usa nan, bo saca nan for di ijskast. I despues usa nan libremente.

●

Bo tin un wea of un panchi caliente y bo kier p'e bira frio. Bo ta poné den un cos di laba tayó, poco awa frio y bo ta buta aden dje un dos te tres cuchara di salu aden. Mes ora e panchi of wea ta bira frio-frio.

●

Un bolo, sea un tert taai bo por cortéle mas lihé, si bo pone e cuchú den awa caliente promé cu bo bai hinkéle den e bolo. E ta corta mashá lihé e ora ei.

●

Bo carni ta taai of duru. Mashá lihé. Bam mira com nos ta bai haci cu né. Un paar di ora promé cu bo bai ponéle pa cushina, bo ta smeer e bon cu mosterd. E ta bira moli-moli. E carni cual bo a caba di haza, ta bira duru. Wel haci lo siguiente cu né: Pone un wea riba candela cu awa aden y larga nan herebe. Caba pone un wea cual tin aden e carni hazá i larga esaki haza un tiki. Despues di un ratu bo ta weta cu e carni no ta duru mas sino cu e ta mashá dushi i e saus tambe ta bira dushi. Purba esei.

●

Bo tin di bati blancu di webu i bo kier p'e bira stijf lihé. Wel, ta mashá lihé: Bo ta pone un of dos druppel di un lamoenchi den dje i bo ta weta e ta clá unbez.

Si bo mester usa solamente e blancu di un webu, bo por prik na cada banda di e webu un buracu chikitu. E blancu di e webu ta sali mas lihé afor i tambe lo bo por warda e dol di e webu casi dos dia den ijswast sin e danja.

●

Nos ta bai laba nos glasnan di bebe awa i nos kelkinan. Pero

nan tur ta cosnan fini i nèchi. Cu otro palabra, no ta cosnan cu nos ta usa tur dia, asina ta nos ta pone den e awa aki un tiki vinager i nos ta weta com e glasnan aki ta cuminza lombra trobe i nan ta bira bunita.

Algun maat

Nos a pensa cu lo ta algu importante pa nos damanan di ta na altura cual ta e sizenan Hulandes cu ta corresponde cu esnan Americano. Ya ora cu nos bai cumpra un bistir, lo no stranja nos tantu ora cu nos pidi nan por ehemplo un bistir size 38, i nan duna nos size 12, of contrario. Pues aki bao nan ta sigi:

Hulandes	pa bistirnan	Americano loke nos ta usa aki
38	ta	12
40	„	14
42	„	16
44	„	18
46	„	20

Nos serbetenan cual y cuanto?

8 serbete pa stof
4 serbete pa boender cos, esta e panjanan geel
8 serbete pa cushina i nan panja di baha cos caliente for di candela; tambe 8
12 teduki
6 serbete pa seca weanan
6 serbete pa seca glasnan i kelkinan
6 serbete pa seca mano
6 serbete di mesa pa come cu nan serbetenan chikitu di boca cada serbete di mesa tin 6 serbete chikitu
12 serbete pa seca curpa.

NOS BOTICA NA CAS

Na tur cas mester tin un botica chikitu pa ora purá nos por haci algu promé cu dokter yega. Nos mester tin pa cuminza un papel cu numbernan di telefoon di dokter, esta nos dokter di cas; e number di Ambulance, e number di Hospital. I despues nos lo bai sigi tur loke nan mester tin di uso den e botica.

1 paki di verband
6 pida cutapercha, esta e verband cortá vierkant
1 paki di catuna
1 rol di verband tape
1 botter di jodium
1 botter di mercurium crome
algun prèkkè
1 skèr chikitu

Nos botica na cas

1 pincet
1 botter di aspirine
1 botter di kamferspiritus
1 botter di boorwater
1 potchi di zinkzalf
1 botter di glycerine pa dolor di orea
1 botter di awa blanca
1 botter di carpata.

ALGUN MIDIRNAN CU NOS MESTER SA

3 teleep ta 1 cuchara grandi
4 cuchara grandi ta 1/4 koppi
16 cuchara grandi ta 1 koppi
4 o 5 lamoenchi ta 1 koppi di juice
6 koppi di coco raspá ta 1 liber di coco raspá
6 1/2 koppi di thee ta 1 liber di thee
30 sliced di spekki ta 1 liber di spekki
4 batata ta 1 liber
4 koppi di nechi ta 1 liber
2 te 5 tomati ta 1 liber
2 koppi di rees ta 1 liber di rees
4 koppi di harinja di pam ta 1 liber di harinja di pam.

●

Un bistí garganta abao ta moderno i mashá elegante. Pero si tin cuenta cu na cierto momentonan si bo haci algun movecion, e ta haci cosnan laf tin bez. Tin biaha cu strep di fondo ta sali 'in bo kier. Ta fastioso i bo ta sara cu bo a bisti e bistí aki. Ma awor nos ta bai duna bo algun tip pa e bistir aki. Bo ta cumpra balein, elastiek, i un angua cu pida hilo color di e bistir. Bo ta bai cose awor den e bistir p'aden cu e balein i e lastiek na e lugarnan caminda bo sa sigur cu si bo haci movecionnan, e ta los bai i haci bo sinti bo mes laf den e bistir. Tenéle na banda caminda cu e ta los mas liher i pone den e costura e dos baleinnan cada banda. Asina bo ta weta cu e ta keda para bon sin molestia bo mas i lo bo tin semper cu bo bisti bo bistir mashá plezier den bo panja.

●

fondonan i brasière nan su strepnan ta danja mashá liher.

Kico e por haci cu nan? Wel, mi amiga, si ta di mi nan ta, lo mi a troca nan strep. Mashá facil. Bo ta cumpra bon panja di catuna i bo ta traha un bon strep na nan; ya asina nan no ta kibra di es liher ei mas. Bo ta percura cu nan ta keda bon. I asina bo ta spaar placa tambe. Ta mas mehor cu corre bai cumpra nobo. I mescos ta keda pasa semper bai. Pero si bo por haci esaki, anto bo ta spaar placa i bo ta hanja mas panja di uso den bo kashi.

a. Q. Ora...

Cu.... bo por drumi cu bo oloshi-wekker pegá cu bo cabez sin tendéle camna?

Tapéle bao di un komchi di glas, di manera cu bo por mira hora sí. Si e ta ring basta fuerte, kizas bo por tendéle tambe. Ma e camnamentu si lo bo no tin hinder di dje mas.

●

Cu...... si bo galinjanan ta come webu, bo por kita e costumber ey for di nan?

Bo por purba. Nos no sabi si lo bo tin resultado, manera un di nos lectornan cu a conta nos esey. Anochi el a strooi pida-pida papel di mes color cu e webunan pa e galinjanan.

●

Cu...... bo por evita cu muchanan ta larga glas di bebe awa cai for di nan man?

●

Generalmente ta slip e glas ta slip for di nan man, como e ta muhá y nan no por tenéle basta duro.

Pasa algun band di elastiek rond di e glas y bo ta mira cu e glas no ta slip mas.

●

Manchanan pretu. Bo ta hanja y mahoso. Esakinan ta algo basta normal. No tin nada mehor e ora ei: prepara un cuminda zuur den e wea aki i e color ta disparce mescos cu el a bini.

●

Formacion di piedra den bom y na cantu di e wea, ta resultado di mas parti tur articulonan di aluminium. Ta falta di e awa, como cu esaki ta contene algun cosnan cu ta haci e efecto aki, especialmente riba nos articulonan di aluminium. Como aki contra nos no por haci nada, ta mehor cu semper ora nos caba cu e weanan, seca nan bon promé cu nos bai warda nan.

●

Cascanan di cuminda pegá den bom di e weanan. Nunca no purba losnan cu soda o cu zuur sterki, como cu esakinan por come tur e aluminium. Pone awa na candela i larga nan herebe un tiki riba un vlam un poco abao. Asina nos lo por weta com e cumindanan tur ta los poco-poco y nos wea ta keda bon.

●

Weanan of otro articulonan di aluminium cu ta di polijs, esta lombrá y lizo, nunca no frega nan cu waya, pasobra nan ta hanja rascu y nunca mas e ta kita. E mehor cos ta awa caliente y habon cu awa i panja fini.

●

Manonan cu ta soda hopi? Esaki ta bini door di nerviosidad, of di ansia. Com nos por sconde nan? Hunta e manonan cu awa di oló. esta cu colonia. I purba di calma bo bon. Come hopi piscá, webu y berdura.

Un nanishi cu vet. Cu esaki nos no ta usa make-up roos, pero un beige, pasobra e roos ta ponéle munstra mucho mas. Y nos no ta come hopi vet, ma nos no ta bebe tampoco alcohol. Bai hopi den biento frescu y come hopi fruta.

●

Unjanan cu ta kibra mashá lihé? Esei nos por hanja door di usa aceton sin zeta den dje, door di usa un vijl di unja mashá duro. Y tambe door di cuida e unjanan mashá malu. Nos por tapa nan cu pintura di unja licht y bai na cuida nan mas mehor. Esta nos ta hunta nan bon cu jodium y maseer nan poco-poco.

●

Vlek pretu bao di wowonan? Falta di sonjo, zwak i lezamento hopi Usa un eye shadow bon; bet e wowonan cu awa lauw y sosega maske ta un cuarto di ora tur dia, esta tenenan cerrá. Y no come cuminda hopi pisá.

●

Oló di sodó? Tambe ta un cos poco fastioso. Esei nos ta usa cu né un bon habon pa banja cu né, y no obstante di esei, nos ta usa né un bon habon pa banja. Y tambe lo ta bon si nos por tuma un banjo mas cu dos biaha pa dia i laba e curpa bon.

●

Nos dientenan ta malu? Esei ta bini door di cigaria of falta di cuido pa nan mas mehor. Esaki nos lo por evita si nos bam cuminza na cuida e dientenan mas mehor. Esta tur dia laba nan mas cu tres biaha pa conserba nan bon. Cu pasta i spula nan cu un of otro remedi bon pa e uso ei.

●

Con nos ta laba nos panjanan

Catuna y linnen no ta exigi mucho. Den awa cu habon semper nan ta keda limpi y solo ta haci sobrá. Usa awa un tiki lauw of frio, no usa nunca awa cayente cayente, pasobra e ora e sushi ta kuaha den e tela envez di sali.

●

Voile y Organdie, nan por worde labá den awa di habon tambe. Y tambe cu awa lauw. No cayente. E telanan aki ta hopi mas fini cu linnen o catuna, p'esei nunca nos no mester troce nan, pero primi nan pa saca e awa p'afor di nan.

●

Seda puru o seda artificial: Nunca, nunca den nos bida, si nos laba panjanan di seda, no usa awa cayente. Usa awa gewoon i no usa tampoco habon sterki. Mehor nos largéle para ½ ora den awa cu habon, despues nos ta trocéle un tiki, hawéle i caba nos ta sakéle for di awa, primiéle un tiki i cologéle, no trocéle, sino e ta keda tur na plooi, sin cu bo por kita nan ni cu heru cayente.

Tafetan: Nos ta trata mescos cu e seda sin cuenta di troce; cologéle y no ta cologé sin troce.

●

Nylon: Nos ta laba esaki mescos cu seda. Ora di bai trocéle, nos ta coge un serbète di mondongo i nos ta loréle aden, y nos ta trocéle saca e awa. Despues nos ta habiéle na waya i largéle seca. Si nos kier guma nos panjanan di catuna o linnen, nos ta haci esaki cu un tiki guma slap. Pasa nan aden y nan ta keda nèchi.

●

Tela di panja i con ta laba nan

Panjanan di catuna i linnen: nos ta bai laba nan awor.

Com nos ta haci? Wel, cu nan no ta panjanan cual nos ta bai laba nan cu né. Nos ta laba nan tambe den un entidad di 10 liter di awa cu 50 gram di habon pa laba panja den dje. Awor, mi amiganan cu ta panjanan cu ta kita, anto si nos no ta pone e soda aden, pasobra e ta kita tur e color di e panjanan.

●

Bosonan ta comprende, no y haci cosnan fout. Seda nos por laba cu waterstofpyroxide, esei ta haciéle blancu-blancu, pero no seda di color sino e ta bleek. I despues nos ta laba nan den un awa cayente, esta lauw. Nylon nos a papia di dje caba.

●

Arlon y Dacron ta esunnan cual nan mes ta seca y nos no tin nodi di strikéle. Esei ta un cos bon i liher pa e hendenan cual tin hopi trabaonan di cas.

●

Felpa nos ta manda Dry Cleaning y tambe e sobrecamanan cual ta yena mei-mei cu catuna

Nylon den was

Nylon a hanja hopi amantenan den nos mundo moderno aki. Y no ta malu, pasobra e ta bon tela. E ta laba facil y e ta seca facil tambe. Pesei mi kier a duna bosonan algun tip pa Nylon, ya ta mas liher pa bosonan tambe. Labéle bon i caba ponéle na waya, butéle seca. Pero promer cu habriéle ora cu bo caba di trocéle den un serbette secu promer y caba poné seca. Y nunca no labéle den wasmachine. Pasobra e ta habri pa mas bon calidad cu e ta. Strikéle tambe cu un heru no cayente, sino un tiki lauw. Caminda tin buracu no pone e heru sino bo a nek. E ta sigui habri. Haci esaki y lo bo cuida bo cosnan di Nylon cu bo tin mas tantu. Y nan lo durabo mas.

●

Aluminium nos por limpia cu un tiki awa frio, esta awa di ijs cu un tiki soda awa-awa aden. Nos ta labé bon y caba nos ta hawéle cu awa cayente. Usando asina un handschoen pa nos manonan.

●

Si bo ta bai herebe arroz of cualkier otro cosnan cu ta kima liher y cu tambe bo mester larga para un poco riba candela y cual mester cushi manera komkomber stobá mester larga e awa seca den dje. Nos ta pone un tapadera di awa bao di dje. Y asina nos ta largéle te ora cu e seca y e no ta kima.

●

Tambe si ta bai cushina komkomber pa pikles nos ta pone nan den un wea di koper of si nos no tin un wea asina, nos ta pone un cens pretu den e wea hunto cu e komkombernan larga nan herebe.

●

Nos ta bai traha kesío y nos ta mira cu e no kier mara nos ta traha un tiki papa di maizena pa maréle. E ta mara bon.

●

Piedra den ketel di awa. Piedra ta bini door cu nos ta larga awa cayente keda para den e ketel. Y nos haci lo siguiente: Pone un poco vinager, esta ensencia herebe den e awa no hopi awa Y tambe di larga e awa keda para den e ketel.

Tips

Bo sa kico ta kita·tur casca for di den bo cabei? LAMOENCHI, fregéle bon den dje y tur ta kita.

●

Si bo tin pèshi grandi na bo cara, no primi nan, pero pone un tiki ZINKZALF riba nan.

●

Bo sa kico ta bon pa bo dientenan? Limpia nan cu lechi di magnesia. Nan lo bira blancu bunita mes. Purba bo ta weta.

●

Unjanan, tene nan bunita cu awa cu amoniaco. Nan ta keda lombra nèchi.

●

E cabei, soru pa maske ta cada dos siman nos dunéle un bon labá.

●

Cu...... un batata por sirbi di algo mas cu solamente consupcion? Si nos tin hopi stampía di plak, p.e. ora nos tin cu manda tarhetanan di Pascu na tur nos familia-, amigo- y conocirnan, anto ta mashá fastioso pa muha tur riba nos lenga. Ta existi un sorto di cos especial pa muha stampía, cu ta consisti di un baki cu un pida spons aden. Ta basha awa den e baki y e ta trek drenta e

spons. Di manera cu ora pasa e stampía riba e spons y primié un tiki asina, nos ta bini clá. Pero no ta tur hende tin un tal aparato. Den caso di necesidad nos por corta un batata na dos y e curazon di e batata semper ta muhá. Ey riba nos por muha e stampíanan facilmente. Purba y lo bo mira com esey ta.

●

Cu...... ora un glas di bebe awa haya un kibrá na e parti abao, cu por drechéle?

Mira aki com bo por haci esey: Loke bo tin mester ta nada otro sino un scotter, un pida bela, un pencell fini y un tiki „teerglas" cu nos por haya cumpra na botica. Cende e bela y larga un tiki di e zeta di bela riba e scotter; ey riba nos ta basha poco awa, di manera cu e bela ta keda pará meimei di awa. Over di e bela (cu ta cendé) nos ta bira e glas cu nos ta bai drecha y largé para te ora cu e bela paga. Mes ora nos ta dop e penceel den e waterglas y huntéle riba e parti kibrá di e glas. Como e espacio den e glas no tin aire mas, e ta trek e waterglas den e baster di e glas. Naturalmente mester trata pa nada di aire por pasa meimei di e scotter y e glas.

Kiko ta nifica manicuur?

Speciaal pa unja. Unja largu ta mashá bon, pero no tampoco unjanan tantu largu. Nos ta bam cuminza cu coge un vijl y nos ta bam cuminza pa vijla e unjanan. Nos ta vijlu nan ovaal, no skèrpi. Pasobra corda riba bo unjanan. Unjanan tantu skèrpi no ta elegante pa un muher. Despues cu bo caba di vijl e unjanan, nos ta pone e manonan den un tiki awa lauw, esta awa cu habon den dje. Y larga nan muha un tiki. Limpia e unjanan cu un pida palu cu cuidao, sino bo ta danja e cuero do bao di bo unja. Nunca soru pa bo no come unja. Esey ta un cos mashá mahos. Ta un cos poco lastig. Cuida bo unjanan y esey semper ta bon.

●

Aki nos tin 5 pregunta cu ta di mashá importancia pa mamanan cu tin jiu ta lanta.

Pakiko lechi ta mashá importante pa muchanan cu ta lanta?

Wel especialmente pa e blancu di webu, kalki, i fosfor cu e tin den dje. Naturalmente tin otro cosnan importante cu ta contene mineral i vitaminanan pero ta solamente lechi, cu ta contene asina hopi kalki i fosfor i cu ta un cos asina facil pa tuma.

Pakiko e kalki e fosfor aki ta sirbi?

Senjora den tur nos wesunan tin kalki i fosfor. I esey tantem cu e muchanan ta crese nan wesunan ta formando i e lechi ta di gran necesidad pa nan den e tempu tan dificil aki.

Ki impresion nos ta hanja di nos muchanan Antiliano?

Wel segun mi un gran parti no ta gusta bebe lechi. Pesey hopi di nan ta hanja alimentunan robes. I nan ta gusta snoep muchu hopi.

Ki contesta lo ta recomendable?

Lo ta mashá huicioso pa percura cu anochi promer cu e muchanan aki bai drumi nan limpia nan djentenan bon, pa ningun resto di cuminda no keda den nan. Pero si larga nan bebe por ehemplo un bon glas di lechie, for di cual nan ta hanja kalki i fosfor alaves.

Kalki lo ta un bon cos pa kita e djentenan di danja?

Si bo bebe hopi lechie, bo ta cuida bo djentenan i bo trese hopi kalki i hopi fosfor den bo curpa pa bo loke ta bon pa bo i henter bo wesunan. Duna bo juinan hopi lechi esei ta e cos di mas mihor.

Bo no gusta topa cu hende stranjo? Wel mi amiga no kere cu ta abo so ta e unico hende, pasobra tin varios cu no ta gusta e cos ei tampoco. Casi di cada 5 hende cual bo topa 3 no ta gusta topa hende stranjo.

Awor e cos ta, pa no larga e miedo ey dominá bo.

Nunca no lagé bira un motibo cu ta haci bo evita di topa otro hende y di pasa experencianan nobo. Of keda sin bai un bishita.

No ta asina dificil manera hopi hende sa haci, pa drenta un lugá cu un cara será y frepostu pa tapa miedo. Pero dje manera aki lo bo no gana ningun hende ni ningun amistad. Mihó reconoce cu bo ta sinti bo un tiki no na bo lugar, cu haci un cos asina.

Hopi biaha ora cu bo reconose esey lo bo nota, cu no ta abo so ta sinti asina ey y lo bo sinti bo mihor.

●

Trata na duna bo mes un chens. Coeminza un combersacion y lo bo mira con tur cos lo bay mas facil cu si bo keda pará cu bo boca será.

Pesey traha un coerachie y aceptá chensnan pa pasa cosnan nobo, i sera conocirnan nobo.

Bo por tin exito, y si de ves en cuando bo no logra manera bo a kere, pensa cu ta miho di haci de ves en cuando un fout den bida cu keda sin biba „at all".

●

Seka e mannan semper bon ora sacanan for di awa. Hunta nan tur anochi cu crema, principalmente despues di a usa cosnan di laba panja cu ta pone e man seka, i bira grof. Recomendable ta di usa un crema especial pa man, loke ta masha bon tambe ta glycerine, pero esun sin kanfer-spiritus.

●

Un otro cos cu tambe ta masha bon pa haci tur anochi promer cu bai drumi ta duna e mannan un bon masashi cu un crema cu tin lanolin aden. Vrega nan bon fuerte cu regularidad, di bo punta di dedenan te na e polsnan, dede pa dede.

Si algun caminda por tin mancha pretu, of sushi cu ta poco ca besura cu 'n kier kita, hunta nan anto cu lamunchi frescu i lo bo mira con bunita e mannan lo bira.

Nos unjanan mester wordu cuidá netchi tambe mescos cu tur nos otro cosnan. Nos mester corta nan netchie tene nan limpi i percura, cu nos sa pinta nan tene cuenta cu esei tambe.

Corda pasa riba nan e polish speciaal pa unjanan. Ta di mas mihor, cu bo por haci. Pasobra asina ta cu bo no ta danja nan i larga nan keda pida pida loke no ta netchi pa bo unjanan. Un hende cu duna un otro hende mano cu unja mahoso ta mashá laf. Pasobra e unjanan no ta bunita i nan ta drei puntra bo un bes ta kiko bo a haci cu unjanan. Un otro cos masha malu ta tambe, i mi mes tiné, ta kauwmentu di unjanan.

Esei ta un cos cual ta danja por completo aparencia di bo mano. Soru pa bo no ta haci esei.

Cuida bo unjanan bon duna nan un bon limpia, pinta nan netchi, i corta nan netchi den forma.

Maske bo tin pianan bunita i bon. Bo mester cuida nan i di lo siguiente manera mi ta consejá bosonan di haci asina aki:

Corta e unjanan di pia bon, no corta nan te aden carni.

Tene nan limpi.

Soru pa bo zapatunan no perta e pianan.

Soru pa promer cu bo corta o cea limpia e unjanan bo pianan ta limpi.

Corda cu semper e cos di mas bon p'e pianan ta cu bo ta tene limpi i cu ora nan ta cansá bo mester dunan nan bon sosiegu cual nan tin mester di dje.

Anto mi amiganan ora bo ta cana bo no ta trompecá.

Tene bo unjanan semper corticu, naturalmente no corticu di mas, pasobra esey tampoco no ta bunita. Pero percura especial-mente pa e cantunan ta bon di veil de modo cu e unja no por kibra liher ora bo ta haci cualkier trabao brutu, por ehempel ora bo ta duna cas un bon beurt.

Lo ta masha bon si por usa handschoen ora bo ta haci trabaonan den cual e mannan por bira hopi sushi, i handschoen di elastic ora tin di atende hopi cu awa di habon of lisol of otro cosnan skerpi, por estilo.

No tin nada, cu ta danja nos panja más, cu un mancha.

Cuantu tempu nos no ta dedica na kita mancha? Hopi biaha ora nos bai trata na kita un mancha, nos ta logra, of e ta keda mas pió ainda.

Prome cos cu nos mester pensa ta: Mas bieuw un mancha bira, mas dificil pa kité. Asina anto, un cos mancha nos panja, kité lo mas pronto posibel. Tin miles di sorto di mancha y e sorto nan aki por wordu parti den dos, lagami bisa, calidad.

Tin mancha seku i mancha muhá. E manchanan seku, major

parti di biaha por wordu kita door di skeirumentu. Nos ta usa un skeiru limpi cu cabei duru y nos ta paga tinu, pa no danja e panja ora nos ta kité. Si e mancha ta moli y diki, nos ta kité promé, raspando e cu un cuchú. Tuma por ehempel mancha di manteca di bela.

Nos ta raspé promé cu un cuchú, despues nos ta pone e panja riba un tabla di strika. Bau dje mancha nos ta pone un papel grof y diki. (e sorto di papel cu nan ta usa na pacus pa lora paki aden).

Nos ta tapa e mancha tambe cu pida papel. Awor nos ta pasa heru cayente riba e papel caminda e mancha ta. E calor dje heru ta e vet dirtí, y e papel ta chupé.

Cada vez nos mester hala e papel pa e sigi chupa e vet.

Esaki anto ta e tratamiento pa e manchanan seku.

Awor „muha".

Prome cu nos cuminsa cu e tratamiento aki, nos mester mira cu e panja cu a mancha ta limpi.

Si e panja no ta muchu limpi mas, e miho cos ta, di laba henter e bistí.

Awa cu jabon ta kita hopi mancha.

No lubida, cu, si e panja no ta muchu limpi, e lugá caminda e mancha ta, ta bai keda exceptionalmente limpi, y e ora ei e ta keda di un diferente color for di sobrá di e panja.

Si e bistí ta limpi, pensa bon ta kiko a manché, y e ora ei nos ta scohe e líquido pa kité. Actualmente nos por hanja mashá sorto di líquido pa kita mancha na botica. Awor nos ta cuminsa na pone un pida panja limpi bau di e mancha.

Esei ta, pa ora bo cuminsa limpia e panja chupa e mancha.

Pa evita di hanja un kring rond dje mancha, nos ta usa mashá poco dje líquido y nos ta dop e mancha poco poco di pafó-paden.

Nunca no frega duru, esei ta malu p'e panja. Si bo ta usa un líquido pa kita mancha, cu ta fuerte, hawa caminda pa hunté bon cu awa, pasobra sino e ta come e panja.

Awor lga e panja seka of striké lo mas pronto posibel. Lagami dunabo algun medio pa kita mancha.

●

Awa lauw cu jabon ta kita mancha di vet, suku, binja, limonada, likeur, koffie, thee, y leechi. Pa evita pa e manchanan bira mas grandi, nos ta strooi un tiki salu riba nan. Benzine ta keda di kita e ultimo mancha di vet, ora nos caba di limpi'é cu awa y jabon.

●

Manchanan di vet, manteca y was nos ta caba di kita cu terpentijn.

●

Mancha di verf di zeta mester wordu tratá cu heru di strika y cu papel, manera m'a splika na principio, y despues cu un tiki awa di jabon den cual nos ta basha un migagita di terpentijn. Lak-

verf tambe ta kita cu terpentijn. Verf di awa ta kita cu awa cu jabon.

●

Mancha di sanger ta kita den awa cu salu, despues nos ta labé den awa cu jabon i un tiki clorox.

Mancha di inkt nos ta trata cu vloei promé y despues cu vinager.

●

Tin cantidad di sorto di mancha mas, pero ta imposibel menciona nan tur.

Un cos ta sigur, si bo trata un mancha bon, e ta kita.

Esta kaska den cabez

Kaska, kaska, kaska.

Varios hende nan tin dificultad cu e cos aki.

Ta un cos poco fastioso i e ta pone varios hende cual tin e den su cabes ta grawata ketu bai.

I mi a bin tende de Dokter un remedi cual por stop nan un poco, esta tambe tené afó pa poco dia.

Nos ta bisa rosmarijn thee, esei ta un cos cual sigur ta juda.

Pero mester haciéle cu frecuensia. Ora ta laba e cebei e ta keda afor. Ma mi tin sigur cu bo mester labéle bon. Laba bo cabez i semper bo cabei ta keda limpi.

Sigi cu e conseho aki. Pa cabei nan seku nos por haci lo sigiente.

Nos ta laba e cabei i ora cu nos ta bai hawele nos ta haci esaki cu un dol di webu. Nos ta bti dol di webu den otro i nos ta hawa e cabei cu né.

Despues bo por laba bo cabei numa cu cualkier otro champoo cu bo kier.

1. Laba e cabei bon cu awa lauw cu shampoo de webu.
2. No sekéle, largéle muhá.
3. Ora cu e ta muhá ei nos ta corta un dos tres lamoenchi bèrde cu awa aden, i nos ta frega e cuero di cabes bon cu né.
4. Nos ta kera frega esaki basta tempu i nos ta larga e cuero keita un tiki.
5. Nos ta stop i larga pa cinco minuut e keda aden.
6. Caba nos ta bolbe labéle cu shampoo di webu, i nos ta hawele bon, i caba nos ta largéle seka.

Ora cu tur e cosnan aki ta cla nos ta penjele. Si nos mira cu nan a bai anto nos ta haci e tratamiento aki cada dos siman. Pero si nos mira cu nan a keda nos ta bolbe haciéle trobe. I mes un dia si ta posibel. Trata e kaskanan aki brutu no cu compasion sino nan ta keda i danja bo cabei, i no solamente esaki só, nan ta duna un impresion cu bo ta larga bo cabei bai pa mano i cu bo no ta cuidéle. I cu ta cabei sushi bo ta larga, wel haci tur e cosnan aki si bo kier bo cabei ta bunita i netchi i mas promer cu tur cos limpi.

Cuido di nos man-nan

Soru pa nunca nan no weta na bo manonan ki trabao bo ta haci.

Si bo traha den cas, ora ta limpia cas bisti bo handschoennan. Tene bo manonan semper bon. I soru di hunta nan cu crema promer cu bo bai cuminza traha, ja asina bo ta haci algu bon pareeuw. No laba un wea cu mano, esta frega wea cu bo unjanan; coge un skeiru chikitu i frega e wea cu ne.

Pasobra e cosnan ei ta haci bo unjanan shushi. Esei ta un cos mashá malu pa un dama ora bo ta bai sali bai haci un bishita bo unjanan ta shushi i den esun ratu di ora ei bo no por drecha nan pa nan bini cla dje lihé ei.

Pesei soru nan semper pa nan ta bon ora di sali. Ta bon pa bo mes.

Cuido di e pianan

Mester cuida e pianan corda cu ta nan ta carga nos henter dia. Nos ta para riba nan i nos ta cana, balia, corre i tur cos ta e pianan.

Wel ora cu nos bini cas atardi nos mester cuida nan pa nan ta bon pa e otro dia, sino ta con nos ta haci si nos descuidá nan, ta malu pa nos mes. Bosonan ta comprende cu nan tambe mester tin nan sosiego. Wel mi amiganan pesei nos ta bai mira di ki manera asina nos por cuida nan bon.

Nos ta pone un tiki awa na candela p'e herebe. I esaki nos ta pone awa frio aden i nos ta haciele lauw. Kier meen na un grado cu nos pianan por wantele. No un awa pa kima nos pianan. Nos ta hinka e pianan aden, i nos ta larga nan para un ratu aden. Despues nos ta saka nan i nos ta seka nan bon seká, pasobra si nan keda muhá no ta bon pa e cuero esta pa e porianan di e pia. Ora cu nos caba di seka nan nos ta talco nan cu un bon talco. I caba nos ta bisti un otro zapatu no esun mes cual nos tabatin henter dia bisti.

Un slof o zapatu habri mes ta mas mihor. Ja e pianan ta hanja frescu. I e bientu tambe ta bon pa e porianan. Esaki ta un curso cual nos mester haci tur anochi sin falta ni uno. Pasobra mas bon nos cuida e pianan ta mas bon pa nos mes pasobra nan ta hanja mas gana i mas energia pa carga nos. Soru pesei damasnan di corda semper riba e cos aki. Ta bon pa bosonan mes.

Tin varios hende tin un tipo di cabei cual ta bira vet mashá lihé. Esei ta bini door cu e cuero di cabes mester di mas ejercicio.

Nos por juda esei cu tur dia maske ta tres bes pa dia nos skeiru e cabei bon. Maske cu nos weta cu e cabei ta bira mas vet no ta nada. Sigi skeiru e numa, e ta stop. No come hopi vet ni hopi sucu.

Con ta haci cabei mas largu y con ta conservele bon

Si nos kier haci e cosnan ariba scirbi ei, anto nos mester haci lo siguiente.

Nos ta haci e tres methode nan aki:

Di promer: Nos ta cumpra un bon skeiru i nos ta skeiru e cabei aki mainta i atardi 100 bes.

Pero si ta hopi anto nos ta haciéle 50 bes, nunca menos.

Di dos: Si nos tin kaska, loke ta un cos cual ta pone nos cabei stop di crece, nos ta coge e shampoo i nos nos ta keintéle un tiki na candela, nos ta ponele den e cabei i nos ta frega esaki bon. E tratamiento aki lo pone e cabei den un condicion mashá bunita i lo tenéle bon.

Di tres: Laba bo cabei tur siman. Esei ta un cos di mas mihor i mas salud pa bo cabei.

Otro cosnan mi amiganan, ora bosonan ta bai corta e cabei, bosonan mester waak bon, pa bosonan weta ki modelo lo bosnan cortéle, pa e bai bon cu bo cara. Nunca no cortéle e modelo cu ta na moda, maske e ta bai malu cu bo cara.

Base di make' up

Base di bo make up cu ta forma defensa di bo cutis, por ta un crema of likido, un pasta of poeiru duru. E color bo ta skohe, segun tipo di bo cutis, natural of di color. Hopi hende ta di opinion cu ta lipstick y poeiru ta e base di nan make-up, pasobra no ta e dos cosnan aki ta loke ta duna „The finishing touch"?

Ma expertonan riba terreno di cuido di belleza ta mantene cu promé cu tur cos ta bini loke nos ta usa inmediatamente riba nos cutis, es ta loke ta forma e base pa tur sobra di make-up. Tin mucha mucha mujer, cu ta hanja cu un base asina mester worde usá solamente pa ocasionnan especial y ta pesey wel nan tin tur sorto di articulonan pa make up manera rouge, mascara, etc., pero net esun di mas importante nunca nan no a pensa di cumpra. E nomber caba ta bisa nos basta, Base, e caba ta plica nos cu té ta bini na promé lugá, e ta e base riba cual nos mester completa nos make-up. E base aki mester ta di un substancia poco pegajoso, pa sobra di nos make-up pega riba dje. Si e no tin e calidad aki, bo mester tin bo poeiru continuamente na man, pasobra pronto lo e poeiru cu bo a hunta cu tantu cuidao lo disparce.

Pero esey no ta tur cos, un base ta defensa pa bo cutis tambe. E ta evita cu e poeiru drenta muchu den bo porionan y e ta wanta solo di mas for di bo cutis.

Tambe e ta percura pa stof y sushi di caya no drenta y pega den bo porionan. Ora cu esnan cu no usa un base, dicidi porfin di purba un, nan ta hanjanan dilanti di un gran dificultad, y esey

ta: ki sorto di base? Den pacusnan di cosmetica, bo ta hajabo dilanti un regiment di pochie y botter, tubo y cayita y riba tur ta para e nomber di base. En berdad, pa via cu tin tantu dje articulo aki, ta bira mas dificil pa scohe e mihó. Na promé lugá nos mester lubida e nombernan fantástico cu fabricantenan ta duna nan producto. Mihó nos dedica nos atencion na e producto mes, y pidi conseho den e pacus.

Si ta un bon pacus, sin duda nan por duna un conseho, cu lo no duel bo. A pesar di tur e variedad di nomber, cu e fabricantenan a sinta pensa pa nan producto, nomber nan, cu manera mi a caba di bisa, nos mester lubida, tin solamente 5 sorto di base pa make up. Tin dos sorto di crema: pa cutis seku. Y pa cutis vet. Tin dos sorto di likido:: pa cutis seku y pa cutis vet.

Y e poeiru duru, „cake". Cinco sorto y nada mas. Y e sortonan aki nos por hanja den variedad di color of sin color, esta, natural.

E cremanan sin color ta especialmente bon pa mucha mujernan hoben of pa hendenan cu no ke duna nan cutis un color extra.

E cremanan aki mayoria di biaha ta masha lihé, mientras cu esnan cu color ta poco mas diki y mas compact. Esnan cu ta skohe e ultimo sorto di crema aki mester paga hopi atencion y nan ta haci bon cumpra un pochie chiki pa nan weita resultado den uso diario, promé cu nan dicidi na cumpra un pochie grandi, pasobra kizas tog den uso diario e crema no ta cumbini nan. Awor e likidonan casi semper ta di color. E likido pa cutis vet ta contene un substancia cu ta absorba e vet di mas dje cutis. Nan ta astringente. Hende cu ta sufri di peishi y di espinilla lo gusta e manera cu e likido aki ta traha. Ta bon si nos tene na cuenta tambe, cu mas diki un likido ta, mas tantu vet e ta contene; e sortonan aki ta ideal pa hende cu cutis normal. Nan ta duna un colo jen di brillo sin tog bira un masker.

E ultimo sorto ta anto e poeiru na „cake".

Esaki ta masha bunita pa ocasionnan anochi. E ta mihó pa hende cu cutis vet, cu pa hende cu cutis seku. Esnan cu cutis seku por hunta un tiki crema basico sin color riba nan cutis, promé cu nan hunta e poeiru aki aunke e, ya di su mes ta contene un base caba. Loke nos mester sa anto ta, si nos cutis ta seku, vet of normal, pa nos duné loke e ta exigi.

Tratando cutis bon, e tambe di su banda lo recompensa nos munstrando lo mejor.

Cuido di e cutis

Nos cutis ta un cos cual ta cansa nos basta. E ta vet, e otro dia e ta secu, despues e ta stijf i asina e historia di e cutis aki ta sigi te nos ta jega na un punto cual nos mes ta fada di trata cu e cutis. Pero no ta nada. Nos lo bringa cun'é te delaster, pasobra

e no por manda riba nos. Nos ta lanta mainta tempran i nos ta labele bon labá. Tene e cutis limpi ta un di e cosnan di mas mihor, pasobra un cutis cual ta wordu tene limpi ta un cutis salud i sano.

Mi ta spera cu amiganan ta comprende mi. Lanta tempran laba e cara bon cu jabon, e jabon cual bo ta preferá i cual ta bai bon cu bo cara. Caba bo ta talco e cu e talco cual bo ta prefera i largele riba dje. E ora ei bo ta duna e cutis manera nos ta bisa un frescá loke ta mashá bon pa un cutis despues cu bo lanta di sonjo.

●

Esei ta fantastico. Bo cutis ta keda frescu i esei ta un bon base. Caba den dia cu bo no tin di sali bai caja bo mester uza un bon crema riba dje. Largéle para riba bo cara henter dia i atardi ora cu bo ta bai troka bo panja bo ta pone un tiki awa lauw i laba e crema kita, i pone bo Make-Up base i caba poeiru cu bo poeiru cual bo sa uza semper. Mi ta spera cu bosonan haci e methodo simpel aki, pasobra e ta bon pa bo cutis. E ta tené frescu i bo no tin mester di bai serca ningun beauty madame pa juda bo, como cu bo mes sa tur e cosnan aki caba. No bai hunga tampoco cu tur sorto di crema riba bo cara pa bo no hanja bo cu un cutis cu ta bin hanja jen di peishi of cosnan manera marca fastioso. Sigi cu e methodo simpel aki i bo cutis lo conserva bon.

Purbele pa maske ta un of dos siman.

Lo bo weta cu e ta juda i si e bai bo bon bo por recomendá otro hende e tambe. Exito.

Cuido di cutis

Kita tur make-up, usando un crema especial p'e ocasion aki. Cold Cream.

Laba bo cara cu jabon y awa.

Sosega 10 minuut den un kamber scur. Percura pa bo tin un coeshinchi bao di bo cabes. I uno bao di pianan si bo ta un hende cu ta para hopi.

Pone dos pida katuna gedop den awa di boricado riba bo wowonan. Tuma un bon banjo promer cu tur cos i sosega.

Laba bo manonan i skeiru bo unjanan bon, pushando e cuero rond di bo unja back. Usa un lotion of un crema pa nan.

Troka bo panja i bisti un panja limpi.

Skeiru bo djentenan esaki ta un cos mashá importante. I ta limpieza riba su mes.

Duna bo cuero di cabes un bon masage pa mas o menos 10 minuut. I bon.

Skeiru bo cabei, i por lo menos 40 biaha. I haci esaki mainta o anochi ora bo ta bai drumi.

Haci algun ehercicio facil pa 5 minuut. No cosnan dificil.

Pero un paar biaha pa los e curpa.

Hunta bo manonan i bao di bo elleboognan cu crema, promer cu bo bai drumi.

Hunta tambe un tiki vaseline riba bo unjanan, cu cabey di wowo, i bo wenkbrauwnan.

Hunta un tiki colonia si bo ta drumi, bao di nanishi bo ta drumi mihor i cu holo dushi.

Si bo lipnan ta kaska, hunta un tiki vaseline riba nan tambe, e ta tene dushi vet. Purbéle awe mes.

Ora caba, di skeiru e djientenan usa un tiki desenfectante den e awa di spoela bo boca. Semper ta bon.

Bon mi amiganan, corda e reglanan aki bon.

Kanelebloem ta bon pa cutis, esta pa lab'éle cu pida catuna i esaki ta sera e cutis. I e porianan ta sera un poco.

Boorwaetr, esaki ta un likido ideal pa wowo, e ta fresca bo wowo, e ta fresca bo wowonan i tambe e ta bon como lotion pa cara e ta fresca bo cutis mashá tantu.

Corda riba e mescla di lamoenchi cu webu, esei ta ideal pa e cutis.

●

Bo kier laba bo rooster nan di stoof. Wel pone nan den awa. Den e awa mester tin un tiki zeta poné i e awa mester ta herebe. Of mihor bisá caliente. Larga nan keda den djé i bo ta weta con e ta lanta tur e cosnan sushi cu tin den e rooster.

●

Bo tabata sa cu bo por haci di jabonnan chikitu un bala grandi di jabon, wel mi ta bai contabo di con? Bo ta coge tur pida pida jabon cu bo tin ora bo tin basta hopi pida bo ta pone nan den un pida flanel, i bo ta pone nan den un poko awa cual ta herebendo riba e candela. Ora cu nan herebe den e awa bo ta saka nan pafor i bo ta pone nan den un koppi di awa frieeuw. E jabonnan tur ta bai mara na otro i forma un bala rondó di jabon.

●

Nos ta bai traha un bon sopi di asparago wel nos kier pone un tiki mas smaak den dje, asina nos ta haci coge un bleki di leechi i basha un poco esta mitar bleki den djé.

●

Temperatura na Ingles
(esta di fornu)

Slow..... 325 F.
Moderate.... 350 F te 375 F.
Moderately hot 400 F.
Hot.... 425 F.
Very Hot...... 450 F.

●

Un pan frescu semper ta plooi ora cu bo pone cuchu aden, pero nos ta bai corta e pan aki, sin e plooi. I di es manera aki nos ta pasa e cuchiu di corta e pan den candela largéle keinta un rata, i caba nos ta corta e pan cu ne. Lo bo weta, e ta corta netchi.

●

Nos bisti bunita a susha cu vet esta cosnan di manteca. Nos ta hunta riba e vet aki un poco talco, of si nos no tin talco un pida krijt blancu raspá riba dje i nos ta weta con limpi e ta bira.

Un papel di plata, esta esunnan cual nos ta hanja den pakki di sigaria; si nos kier e papel aki nos ta tene un vlam di lucifer bao di dje inos ta weta con e papel blancu ta kima i esun di plata ta keda.

●

Corda semper cu riba bo panja di mesa cu e muchanan basha inkt, ta lamoenchi bo tin mester di tin na man. Of leechi cu un tiki salu.

●

Venetian blinds nos ta limpia nan cu awa cu habon. Nan ta keda bunita.

●

Pa bo cuida bo muebles bo mester limpia nan maske ta un bes pa luna cu bon polish asina bo ta conserva e palu, i ala ves bo ta tene bo muebles nan bunita.

●

Bo murajanan ta sushi, esta bo murajanan blanku, wel nos ta ban limpia nan cu awa cu habon pero cu leechi den dje. Asina nos lo weta con limpi e muraja lo keda.

●

Nos tin cosnan di plata of larga nos ban atende koper promer, nos ta traha un pasta di harinja di pan, salu i vinager. Nos ta laba e cosnan di koper promer den awa cu habon, i despues nos ta frega nan bon, cu pasta, i aki nos ta weta con bunita nan ta lombra.

●

Nos cuciunan cu mano di naker, wel nos ta ban pone e mano nan bira blancu blancu, nos ta corta un lamoenchi na dos, strooi un tiki salu riba dje i nos ta frega e manonan cun'é. E ta bira limpi limpi.

●

Bo ta bai traha un bolo di fruta, cu rasenchi, i neetchi ma bo tin sigur cu nan ta saak den dje bo ta pone e frutanan i e ra senchinan i neetchinan den fornu pa 15 minuut promer cu bo bai pone nan den e bolo asina bo tin sigur cu nan no ta saak bai abao.

●

Nos ta bai limpia nos kashi di panja, ata un bon tip aki. Nos ta cumpra rolnan di papel specialmente pa kashi, nos ta habrié

riba e deknan di nos kashi i nos ta tene nan cu pinaises.

Ora cu nos ta tur cla cu e cos aki, nos ta pone den cada huki di kashi un o dos bala di kamfer. Pa asina ningun bestia no bin pa come nos panjanan.

●

Cu nos tin cuchiunan skerpi, nunca no pone nan den candela, esta no bira banana cu nan den panchi, ni no hinka nan den cosnan cajente, sino nan ta bira stompi.

●

Ora cu tin cuminda na candela cu mester mara, esta cu e awa mester sali nos ta pone un rooster riba e candela i e ta mara un bes sin kima. Of si ta cos cu tin batata den dje si e batata pléche.

Uza meanan tur ora si bo ta bai sali. No ora bo ta bai haci bo diligencianan na Punda. Pero tur oranan cu ta bisti pa sali bai un caminda. Meanan na bo pia ta haci bo bisti pa menos bunita cu e ta. toch e ta pone bo bisti bira chic. Mi ta hanja esei, i huntu cu mi hopi hendenan mas. Pesei trata si bo por, dal bo meanan na bo pia na tur momentonan cu bo ta bai sali pa un ocasion.

●

Nos tin cosnan di oro di 14 kilata, wel nos ta uza nan i nos ta soru pa nan keda bon, haciendo lo siguiente.

Nos ta larga pasa nan maske ta un biaha pa cada seis luna den den un tiki awa di oro na piaté. I nos ta weta nunca nan no ta danja.

●

Nos ta bai limpia nos cosnan di koper, nos ta coge un pida panja basta diki, i nos ta pone un pida di e panja aki den awa di un lamoenchi cual nos a caba di primi. Nos ta pone salu riba e panja i caba nos ta bai frega e cosnan di koper cun'e.

I nos lo weta nan ta limpia bira limpi limpi.

●

Nos tin cosnan di cristal of di glas fini, manera kelki, glas di binja i otro cosnan, wel nos ta pone den e awa un poko binager i un snijf di salu, i mi amiganan bosonan lo weta con bunita e kelkinan i e glasnan lo bira.

●

Si nos tin kashi of cualkier otro pida meubel cu nos kier bai dal e un vernis di nobo, nos ta laba e meubel promer cu awa cu soda, of cu awa cu binager, anto nos ta weta con tur e vernis bieuw ta basha abao, i e ora ei nos ta pone e nobo riba dje, nos ta weta con e meubel ta keda mescos cu nobo.

Nos ta bai drecha e mesa di come

Corda cu e glasnan di bebe awa mester ta bon limpi laba pa nan keda lombra bunita. I tambe corda cu bo serbetenan di mesa mester ta limpi i bunita i sin ningun mancha of buraku.

●

Corda tambe cu si bo tin algun florero chikitu cu un pida flor aden aki of aja riba e meşanan, lo keda mashá bunita i mas bunita lo sa si bo serbette di mesa ta blanco blancu i bo flornan ta corrá.

●

Pone bo stoel i soru pa bo uza tur tur cosnan di es mes un set, no un tajó di es manera i bo terriennan tambe.

●

Bo set di cubierto, esta bu cuchiu cu forkinan tambe mester ta limpi i bon di boender.

●

Tira un bon bista riba bo mesa weta cu tur cos ta cla i despues despues bo ta jama bo bishitantenan bin come. Pone hendenan sinta banda di otro cu nan combersacionnan ta interesa otro, asina cu tur cos ta bai bon.

●

Bo tin cosnan di plata, cu podiser nan por ta danja. Wel mi amiga, bo ta haci lo siguiente, ora cu bo caba di uza bo cosnan, esta cosnan di bisti manera renchi di dede i di orea, bo ta pone nan den Talco, i ora bo ta bai bolbe bisti nan bo ta saka nan i lo bo weta con nan ta keda sin danja nunca.

●

Nos cosnan di plata ta bira pretu lihé, nos tin cu cuida nan bon, pasobra si nos ta biba na un caminda cu tin salpeter, anto nan ta danja masha lihé. Pesei nos ta ban limpia nan awor, nos ta coge un panja, dop e den un tiki awa, pune un tiki salu riba dje, i nos ta frega nan bon cun'e. Despues no ta limpia nan cu cos di limpia plata, i nos ta larga nan para. Caba despues di un ora asina nos ta boender nan.

●

Bo bistir hopi biaha mester di un adorno. Esei ta un cos cu bo no por ninga. Un flor, of un cinta na bo cintura, of cualkier di e cosnan ei. Djies kiko cu ta na bo kraag di bistir i nan ta drecha e bistir, sea cu nan ta lanta e color, of nan ta haci bo panja mas chic. Mi ta aproba adornonan pa bo bistir. Peru no di mas tampoko. Mi ta weta varios bes cu un hende ta pone muchu adorno di mas na nan panja. Loke ta haci nan panja of bistir keda manera un kerstboom. Pesei no pone tantu. Un adorno ta suficiente riba un bistir. Ta cla, nada mas.

●

Ki ora ta e ora pa bo bisti bo handschoen. Mi mes no ta sigur cu hopi hendenan ta sabidor di esaki. Handschoen bo mester bistié na ocasion, esta ora bo ta bai un casamentu, of ora di un confirmacion di un mucha, ora di un bon receptie. I tambe a bira custumber awor cu hopi hende ta bisti nan ora cu nan ta stuur auto. no? Mi ta sigur cu no ta na nodi e ora aki, pero no ta nada.

●

Bo skeiru di cabey ta sushi, wel mashá lihé, bo ta labéle cu Amoniako i lo bo mira con bunita e ta keda. E ta bira blancu blancu i limpi limpi.

Fiesta di mucha

Anja a cuminza i tur muchanan ta bolbe bai haci anja trobe. Pesei mi a hanja bon pa nos ban papia riba e ideanan cual nos por uza pa e fiesta aki. Pa di promer nos por cumpra limonada, esei ta e cos cu tur muchanan ta gusta. Nos por traha un bunita bolo di manteca i nos ta jenéle cu laagnan di jam. Esta jam di anasa, of di jam di frambueza. Caba nos ta blanchéle i pone su belanan riba dje. Nos por cumpra macutunan chikitu i jena nan cu mangel i caramels. Pa ora cu e muchanan ta bai cas. Nos por traha tambe di papel di crèpe algun popchi i jena nan cu mangel i for di un figurin nos por corta cara nan di mucha i plak nan riba nan. Mi ta spera cu nan ta den smaak. Pa fiesta di mucha hopi cos caru no ta bon. Mihor idea tambe ta cu nos por pidi na cantidad di e muchanan ice cream. I e ora ei nan lo keda contentu, mas contentu cu nan por keda cu cualkier otro cos. Pasobra tur muchanan ta gusta ice cream. I soru pa semper bo surtido di cosnan dushi ta grandi.

●

Nos mester di un toilet, naturalmente e no mester ta un cos mashá caru, pero e mester ta un cos netchi i bon. I ta un cos cu nos mes por larga traha.

Un pida palu di 1½ meter, bon di schaaf. Cu dos haak pa tenele abao. Ora cu esaki ta clá nos ta cumpra 4 jarda di panja bunita pa nos plooi rond di dje, corda tambe un 4 paki di punaises, pa nos tene e panja cu ne.

Ora cu nos ta pone e palu, nos mester tene cuenta cu e mester tin un haltura di un meter. Bao di dje nos por warda nos cahanan di zapatu of caha di sombré of cualkier otro cosnan cu ta stroba den caminda.

Plooi e panja bunita rond di djé i lo e keda mas bunita cu nos por cumpra e mes un panja pa nos traha nos panja di cama, i tambe nos cortinanan di djé. E kamber di nos lo keda mashá elegante, i nos lo weta cu un poco plaka.

No ta e cosnan cu ta caro ta e cos, pero ta e manera cu nos ta drecha nan. Mi ta spera cu nos damasnan lo drecha nan kamber i cu nan lo hanja e idea aki bon.

Ta solamente den peliculanan bo ta hanja cu e damanan ta lamta mainta cu un cara frescu i bon cuidá. Pero en realidad nos no ta hanja esaki. I esaki nos spiel ta munstra nos tur dia. Ta pesey un poëta Frances a jega di consehá nos damanan, di lamta tur mainta un ratu promer cu nan esposo. Di modo cu nan tin bastante tempo pa drecha nan cara, limpia nan dientenan, penja nan cabey. No kere cu lo e no ripara esey, cu tur siguranza.

●

E dashinan di nos caballeronan cu por worde labá, no ta perde nan forma ora cu mes ora despues cu nos a caba di labanan. muhá asina mes ta loranan stijf rondó di un botter i tenenan un raticu riba un cos di dam cajente. I despues nos ta cologánan na waja pa nan seka.

●

Si bo kier sabi i tin sigur, cu e awa cu bo ta ba banja bo baby cu ne, of cu bo ta bai laba bo panjanan fini no ta mucho cajente, e manera di mas mehor ta di fula esey cu bo elleboog. Na e manera aki bo ta hanja e temperatura mas exacto cu si bo haci esey cu bo plante man, of bo dede.

●

Bo tambe ta pasa trabao ora bo ta cose un falda pa bo hanjé tur rond pareuw? Wel, ata un solución pa es rompecabesa aki. Purba mara un cabuja, diki buntá cu krijt meimei di porta. Esaki mester ta na e altura cu bo ta desea pa bo saja bini. Awor bo ta drey rondo, naturalmente cu e saja bistí pa e mishi cu e cabuja, di moda cu e strepi ta sali na e lugar cu bo ta desea.

●

Ora bo ta sinti bo hopi cansá, no tin nada mas consehable, cu bai drumi riba un cama sin spring pa algun ratu riba bo lomba cu bo pianan mas haltu cu bo cabez.

●

Ora cu bo kier corta pan frescu sin e garna, bo ta pone e cuchu di corta pan un ratu riba stoof laga e bira cajente, i asina e ta corta sin garna.

Con nos ta kana?

Un muher por ta di mas moderno, i mas bunita bistí, pero toch no netchi. Di con? wel pasobra cu si bo ta bunita bistí, i bo tin figura mahoso bo no ta keda sport of si bo ta sinta manera un sacu di santu of bo ta cana cu stapnan grandi, bo ta keda menos elegante. Of bo ta buk bo lomba, bo cabes ta manera un sacu di carbon pisá riba bo garganta, tur e bistirnan bunita ta perde nan luho serca bo.

Soru pa cana semper cu bo cabes recht, bo pecho dilanti, i barika aden. Mi no kier meen cu bo mester tene bo barica aden, esei tambe ta cos di loko, mi kier meen cu bo mester soru semper pa bo pechunan ta mas dilanti cu e barica. Sino e no ta keda

netchi. I pa e cos aki tin un ejercisio mashá facil. Bo ta pone riba bo cabes 4 buki bon pisá i bo ta cana cu nan i bo mester soru pa nan no cai. Bo ta tene bo cabes duru, i bo ta cana maske ta 7 minuut cu nan. Tur dia bo mester haci e ejercisio aki. Bo ta weta con den dos siman bo postura ta drecha i sin bo mes sa, bo ta troka di moda di cana. Bo ta cuminza cana elegante. I pa un dama esei ta importante. Bo bistirnan por larga di ta caru, pero bo manera di cana i e manera cu bo ta bisti nan, so ta cla pa bo drecha e bisti su prijs. Purba e manera di mas facil cu e bukinan riba bo cabes i lo bo weta con ta bai. Bo postura méster drecha. Exito.

Nos mannan

Ban papia riba e manonan awor. Manonan cu ta haci hopi trabao. Mi ta weta hopi hende i di mi mes tin biaha cu mi traha hopi cu awa cu jabon, mi manonan ta kaska i keda lombra. Si bo no tin ningun caminda di bai no ta nada. Pero mi amiganan larga mi conta bosonan un cos. Ora nos ta bai un caminda nos mester drecha e tipo pa nos sali netchi. No solamente e bistirnan pero tur curpa. Nos cabei, nos djentenan, nos cutis tur cos. I no keda sin papia riba e manonan. Ta promer cos cu bo mester haci ta duna un hende mano caminda bo jega. Esei ta mashá importante pa bo, pasobra e promer biaha cu bo saka bo manonan pa duna hende e ta weta bo unjanan, i e manonan mes. Nos mester cuida e manonan bon, pa sorto di ocasionnan asina. Mi no kier meen cu nos ta bai keda sin haci trabao puramente pa cuida e manonan tampoco, pero nos ta soru si, pa dia nos tin di bai sali, maske un ora promer di pone nan na ordu, esta pone nan netchi, cu nos no tin nodi di tene berguenza cu nos no por saka e manonan.

Nos ta corta e unjanan promer i limpia nan bon. Pone e manonan den un tiki awa lauw i larga nan keda sosega un tiki ei den. Mi ta spera cu bosonan lo comprende bon cu no ta awa caliente mi kier meen. Caba nos ta seka nan cu un serbette de mondongo i nos ta pone e zeta di mano riba nan. Asina ta cu e mano nan ta hanja un tratamentu mashá netchi promer cu nos ta bai sali. I ora cu nos ta cla pa sali trobe nos ta bolbe pasa un tiki di e crema riba dje.

●

Bo wowonan ta spiel di bo alma. Asina un spreekwoord bieeuw ta bisa. I ta pesei nos mester sa ta con ta cuida nan. Pa asina nan por munstra mas bon tambe con nos alma ta. I pa nan conserva bon. Nos mester cuida nos wowonan bon. No pa belleza, pero pa nos mes uzo, i mas bon bo cuidele ta mas bon pa bo mes. Promer cos cu nos ta bai haci ta, nos ta cumpra un glas pa laba e wowo na botica. Tambe nos ta cumpra boorwater.

Esta cu nos ta cumpra esun ei na Botica i nos ta pone mas awa den dje i despues poné na candela largele lauw. Nos ta

cuminza awor cu duna e wowonan un movecion, esta nos ta drei nan den cabes, no cu nos manonan natural, sino larga e wowo mes drei. Nos ta haci esaki 4 biaha. Caba nos ta pone e awa di e glas i nos ta larga e awa bai te na e wowo i nos ta larga e limpia esaki. Nos por haci lo siguiente, nos ta traha un thee slap di ka-neelebloem, i nos ta dop dos pida katuna den dje i pone cada un katuna riba un di e wowonan. Ora cu e para pa mas o menos dies minuut asina nos ta kita nan. Esaki ta mashá bon pa wowonan cansá i cu ta hopi corrá, itantu irrita; pesei si nos por, pa con-serba nan nos lo mester haci esaki maske ta dos biaha den un siman. E ora ei bo ta weta cu e wowonan no ta bira corrá mes. Bo blancu di wowo ta keda blancu. I bo no por sinti bo wowonan nunca cansá.

NOS WENKBRAUWNAN.

Mi amiganan, hopi hende ta kere cu ta pa sport nan tei. Pero no ta berdad. Nan tei pa protega nos wowonan contra stof i contra sodó. Pesei bao di ningun condicion no feita nan.

Pa promer e ta mahoso, pero pa di dos, e wenkbrauwnan ora cu nos feita nan tur stof ta bai den e wowonan, i tur sodó. Nos no ta ripara esei, pasobra nunca nos no ta corda riba e cosnan ei. Varios damanan ta corda riba cu e cos aki ta na moda awor i ta cla. Pero mi amiganan, si bo a feita nan un biaha, bo mester sigi feitanan. I un consejo, pa e damanan cu ta feita nan of mehor dicho ranka nan. Ranka nan semper di abao o na banda. Nunca no cuminza ranka nan di ariba. Pasobra e no ta keda bunita. Epileren nan ta bisa na Hulandes e cos aki, no ta tur hende por haciele. Bo mester larga e hende cu sa haciele, sino e no ta bai bon, i soru tambe pa bo no ranka un banda mas cu otro.

Un otro receta pa wowonan ta Venkelwater den awa caliente. Hopi caliente cu e dam ta sali for di dje. Pa asina nos buta nos wowonan den dje damp. No spanta, e no ta haci ningun danjo na bo wowonan, alcontrario e ta hacinan bunita; e ta fresca nan. Mi amigañan purba e recetnan aki, i lo bo weta si nan ta bon, of no.

Corda purba nan pa haci e wowonan mas sport.

Mascara pa cutis
Mascara di kaneelebloem

Coge un pakki di kaneelebloem, nos ta pone trek den un liter di awa caliente.

Ora cu esaki ta bon di trek, nos ta coge un pida panja blancu trobe, dop e den e awa, hunta tur nos cutis cu ne. Nos ta haci esaki henter dia maske cu e awa ta frieeuw caba. Esaki ta un mascara cual ta haci nos cutis masha frescu. E ta tenele fini.

Mi amiganan, mi ta spera cu e mascara lo cai den bosonan

smaak i cu nan lo juda bosonan, of haci e cutisnan mas bunita cu nan ta caba. Mi ta desea bosonan tur un bon exito.

Mascara di webu (dol).

Nos ta bati dol di webu cu un poco cold cream di cual marka cu ta. Nos ta bati nan bon bati. Despues nos ta huntéle riba nos cara i nos ta largele para un 25 minuut riba nos cara. E mascara aki ta masha bon pa un cutis seku. Haciéle i lo bo weta.

E mascara di anijszaad

Cumpra of coge un pida panja blancu i traha dos saku chikitu cu ne. Esta dos saku di mas o menos 10 cm pa 10 cm. Nos ta largele un pida habri, di tal manera cu nos por hinka un cos den dje. Nos ta jena nan cu anijszaad, i nos ta pone nan den un wea cual tin un liter di awa den dje. Caba nos ta larga nan para basta un ratu trek aden. Ora cu esaki ta cla, nos ta pone e panja blancu esta un otro pida panja den dje awa di anijszaad, nos ta ponele na nos cara. Como cu e cos aki ta bon door cu e ta stimula e sanger den nos cara, e ta haci nos cara mashá fini mes.

●

Bo mester uza riba bo cutis un mascara, i su termino ta pa e keda mas o menos 25 minuut. Ora cu bo caba di uza e mascara ei, bo mester keda drumi rustig, no pega sonjo sino sosega. Un webu ta wordu bati cu dol cu tur cos. I despues nos ta huntele riba nos cara i nos ta largéle para pa 20 minuut. Mi ta bai duna bosonan algun di nan aki mas mihor pa bosonan weta ta kon e cos ta bai.

●

Mascara cu awa

Esaki kier meen cu bo ta pone awa cu panja, esta un pida panja blancu limpi. Nos ta muhele cu awa sea frio of caliente. Nos ta ponele riba nos cara.

Nos ta bai haciéle awor. Ma nos tin di zorg pa lo siguiente. No pone e awa muchu caliente riba bo cara. Pasobra cu esaki ta peligroso, pasobra e ta capas di kita tur bo cuero. Pone djies manera cu bo por wantéle. No ponéle frieeuw frieeuw tampoko.

Nos tin tambe un compres di zeta

Esaki ta un cos mashá bon, pa damasnan ariba di 35 anja. E ta mashá bon contra plooinan den cara. Contra konoppi nan. Larga nos ban haciele e biaha aki cu zeta di olijfie. Pone awa keta na candela i caba pone e zeta aden. Drei nan bon, i despues

nos ta pone un pida panja, semper corda uza panja blancu, of verband. I especialmente, riba e nanishi, e banda di cara, i bao di e garganta; tesei nan te camindanan cu ta coge mas plooi.

Soru pa e awa no ta muchu frieeuw; den e zeta aki nos mester uza e awa mas caliente cu nos por wantele. Despues di mei ora nos ta kita e compresnan i nos ta laba e cara cu un tiki awa lauw. Nos ta haci esaki maske ta tres bes den un siman, anto nos lo weta. E ta un bon cos, i e ta cuida bo di plooinan fastioso.

Mascara di lamoenchi of sea di appelsina

Esaki ta masha bon pa un cutis cu ta hopi vet. E ta haci e cutis mas bon door cu e ta sera e porianan i asina tur e vet ta sali. Nos ta ban duna na bosonan esun di lamoenchi. I nos ta ban tende un ratu ta con ta ban ponele. Kaska e lamoenchi i parti a cuminda di aden na pida pida. Caba nos ta coge un paki di katuna. Nos ta bai tapa nos wowonan, i nos boka bon tapa cu ne. Ora cu nos a caba di haci tur esaki, nos ta pone e cuminda di lamoenchi riba nos cara. Nos ta tapéle cu un bon pida katuna trobe, i nos ta bai cai sinta sosega. Corda semper cu nos mester cuida nos wowonan, pasobra e lamoenchi si e bai banda di nos wowonan e ta bai pika nan. Larga e mascara aki keda mas o menos 10 te 15 minuut riba bo cara. Despues laba e cara cu un zeta cu Lanolin aden i frega e cara.

Mascara di Tomati

Tomati ta masha bon pa un cutis fini di mas esta mihor bisá pa un cutis delicado.

Nos por uzele dos manera, nos por traha nan na puree, i nos por corta nan pone riba e cara. I mas facil ta lo siguiente. Nos ta coge un tomati rijp, nos ta slice e na diferente sneechi. I pa nan no bai cai, nos ta mara nan cu un panja, esta nos ta mara nos cara manera un hende cu tin cachete.

Larga nan para pa mas o menos 20 minuut riba nos cara. Nos por haci e puree awor. Nos ta coge dos tomati rijp, esta hechu, nos ta corta nan mei-mei nos ta laba nan saka e pepitanan. Caba nos ta machika nan cu un tiki awa, nos ta mira pa nan bira un papa. I cu e papa aki nos ta bai hunta nos cara cu ne. Larga e para basta un ratu, den e caso aki 30 minuut. Despues nos ta bai labele i esaki nos ta haci cu awa lauw. Nos lo weta con fini e cutis ta bai keda.

E pober pianan

Nos pober pianan tambe ta pasa hopi castigu. Mi amiganan corda un ratu riba nan. Ta nan ta carga nos henter nos bida, pesei nos mester corda maske ta un ora asina riba nan. Pa nos treet nan bon. Pa nan carga nos cu mas smaak.

No ta asina? Mi si ta kere cu ta asina nos tin di haci, pa nos wordu bon cargá. Nos ta cuminza cu despues cu nos a bini for di trabao of for di cualkier caminda cu nos a keda hopi cu e pianan den un zapatu, nos ta kita e zapatu i nos ta larga e pianan coge bon frescu, esta bon solo i bientu, pa nan por sosega di nan cansan cio. Nos ta larga nan plat abao riba un tapijt.

Si nos a bisti un zapatu cual a primi nos pianan hopi, i cu te ainda e dedenan di e pia ta haci un tiki dwee, nos ta pone un tiki awa lauw i nos ta hinka nan den dje.

Nos ta sinti e ora ei cu manera ta un hende ta hala e pianan i e dedenan pa nos, pero no, ta e awa ta traha den e porianan. Loke ta masha bon pa haci un un pia hopi cansá. Nos tin di soru tambe pa mescos cu nos ta cuida nos unja di mano, nos cuida esnan di pia tambe. Ya asina no ta keda cu ora cu nos bisti mea ata unja a kibra nan. Nos ta cuida nan mescos cu e unja di mano, pasobra ta bon i ta hygiénico tambe

Mi ta spera cu tur nos damanan comprende esaki. I tambe hacié.

●

Un bon tip pa e buki keda nobo i bunita, traha un kaft pe maske ta di corant, pero pe keda mas bon, sin hanja plek di vet bo ta kaft e cu un pida vetvrij papel, esunnan di lora pan aden. I e buki ta keda bunita i limpi.

